

募 集

～季節に沿った過ごし方～陰陽ヨガと薬膳料理教室(春編)参加者募集

季節ごとに自身の身体や暮らしを整えるヨガと薬膳の教室です。
春編のテーマはデトックス(解毒)。乱れやすい自律神経を整えるヨガと老廃物の排出を助けてくれる薬膳料理を紹介します。昨年度は、ジャスミンチキンライスと柑橘キャロットラペ、蕎麦の実と梅のさっぱりスープ等を作りました。
皆様のご参加をお待ちしています。

- 期 日 令和5年3月14日(ヨガ)、28日(薬膳)
※どちらも火曜日
- 時 間 10:00～11:30
- 場 所 おおみやコミュニティセンター和室、調理実習室
- 対 象 女性の方ならどなたでも
- 講 師 古谷田和世氏(ヨガ)、坂本美樹氏(薬膳)
- 参 加 料 1,300円(保険料、食材費込み。初回に徴収)
- 定 員 10名(先着順)
- そ の 他 ヨガマット(タオルケット等代用可)、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具(28日)を持参してください。
- 申込方法 二次元コードからWEBフォームへアクセス。または電話。



問 スポーツクラブひたまる25事務局教室担当 ☎070-8395-5796

浅野佑介春のヨガ体験教室参加者募集

暖かくなって活動しやすくなる季節を前にして何か新しいことを始めようと考えている方もいると思いますが、呼吸とポーズで心身の健康を整え免疫力を高める効果があるヨガを始めてみるのはいかがでしょうか？初心者、未経験者にも優しい内容で1回ごとの参加料支払いが可能ですので、どなたでも安心して体験していただけます。皆様のご参加をお待ちしております。

- 期 日 令和5年3月2日・9日・16日・30日
※すべて木曜日
- 時 間 昼の部10:30～11:30、夜の部19:30～20:30
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 どなたでも
- 講 師 浅野佑介氏
- 参 加 料 1,500円/回、全期前納 4,000円(保険料込み)
- 定 員 30名程度
- そ の 他 ヨガマット(タオルケット等代用可)、汗拭きタオル、飲み物を持参してください。
- 申込方法 二次元コードからWEBフォームへアクセス。または電話。



問 スポーツクラブひたまる25事務局教室担当 ☎070-8395-5796